

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т. Н. Аврискина
«23» 2025 г.



«Согласовано»

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 186»
КАРТАМЫШЕВА Л. П.
2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
до 3 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
городского округа САМАРА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)
ПЕРИОД «ВЕСНА»

Примечание: разработано в соответствии с Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей
в дошкольных организаций 2012 г., 2016 г. (под редакцией М.П.Могильного) на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)					
Неделя 1 день 1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Напиток кисломолочный Ряженка	200	Суп картофельный с вермишелью, цыплятами и укропом	8/150/1	Печенье "Нежное"	50	Суфле рыбное с маслом	80/5				
	Яйцо отварное	40			Плов из птицы, огурец консервированный	200					Чай с молоком	150	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек	150
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным	150/5			Компот из сухофруктов	180							Кисель из сока натурального	180
	Чай с сахаром	180			Хлеб пшеничный	20							Хлеб пшеничный	20
					Хлеб ржаной	40								
Неделя 1 день 2	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Сок фруктовый в ассортименте	200	Салат из свёклы отварной	50	Печенье "Ночка"	50	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком	150				
	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150			Суп овощной с мясом, сметаной, укропом	15/150/5/1					Кипяченое молоко	150	Чай с сахаром и лимоном	180/3,5
	Чай со смородиной	180			Котлеты куриные с томатным соусом	70							Хлеб пшеничный	20
					Картофель в молоке	150							Яблоко свежее (нарезка)	150
					Напиток из апельсинов	180								
		Хлеб пшеничный	20											
		Хлеб ржаной	40											
Неделя 1 День 3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Банан	150	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом	15/150/5/1	Ватрушка с повидлом	50	Рыба тушеная с овощами	60/60				
	Икра морковная	45			Тефтели из говядины с соусом сметано томатным	80/30					Молоко кипяченое	150	Отварной рис	130
	Омлет натуральный с маслом сливочным	105			Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	180							Чай с сахаром	180
	Чай с молоком	180			Компот из изюма	180							Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20								
		Хлеб ржаной	40											
Неделя 1 день 4	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Яблоко (свежее)	200			Запеканка «Лакомка»	70	Сердце тушеное в соусе сметано-томатном	75				
	Каша ячневая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Суп картофельный с пшеном с рыбой, с укропом	15/150/1					Напиток клюквенный школьный.	150	Капуста тушеная белокочанная	150
	Какао напиток с молоком	180			Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек	230							Чай с сахаром	180
					Компот из сухофруктов	180							Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20								
		Хлеб ржаной	40											
Неделя 1 день 5	Бутерброд с сыром	10/30	Питьевой йогурт	150	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, со сметаной, укропом	15/150/5/1	Булочка «Домашняя»	50	Икра кабачковая	50				
	Каша Дружба жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Зразы «Ленивые» из говядины с яйцом	100					Молоко кипяченое	150	Оладьи с печенью с маслом	75/5
	Чай с молоком	180			Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно	170							Макароны отварные с маслом сливочным	130
					Сок фруктовый в ассортименте	200							Чай с сахаром	180
					Хлеб пшеничный	20							Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржаной	40											

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)		
Неделя 2 день 6	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Напиток кисломолочный «Кефир»	150	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	150/1	Печенье "Рыбки"	42	Ёжики «Морские» из рыбы со сметанным соусом	90	
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с томатным соусом	70		Чай с сахаром и лимоном	180/3,5	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурцом консервированным	150
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	150				Кисель из сока натурального	180
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180				Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 день 7	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	5/10/20	Яблоко свежее нарезка.	140	Суп полевой с мясом и зеленью	16/150/1	Печенье "Детское"	50	Икра кабачковая	50	
	Запеканка из творога со сметаной	120/20			Зразы «Ленивые» из говядины с яйцом	100		Молоко кипяченое	150	Печень по - строгановски с соусом	70
	Чай со смородиной	180			Рагу из овощей	150				Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	120
					Компот из сухофруктов	180				Чай с молоком	180
Неделя 2 день 8	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Апельсины свежие	200	Суп картофельный с клецками, мясом и зеленью	15/150/1	Булочка "Домашняя"	50	Сосиска отварная с томатным соусом	85	
	Яйцо отварное	40			Колобки куриные с томатным соусом	70		Молоко кипяченое	150	Капуста тушеная белокочанная	150
	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150			Картофельное пюре с маслом, зеленый горошек	230				Чай со смородиной	180
	Какао на молоке	180			Сок фруктовый	180				Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 день 9	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Напиток кисломолочный «Снежок»	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом	15/150/5/1	Булочка "Плетенка"	50	Икра морковная	50	
	Каша пшенная жидкая на цельном молоке с маслом	150/5			Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230		Сок в ассортименте	200	Рыба запеченная в омлете	160
	Чай с молоком	180			Напиток из апельсинов	180				Чай с сахаром и лимоном	180/3,5
					Хлеб пшеничный	20				Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 день 10	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Напиток кисломолочный «Ряженка»	180	Икра из свеклы	50	Булочка "Молочная"	50	Капуста белокочанная запеченная в яйце	220	
	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком	130/20			Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом	15/150/5/1		Молоко кипяченое.	200	Кисель из натурального сока	200
	Чай с сахаром	180			Тефтели из говядины со сметано-томатном соусом	80/30				Хлеб пшеничный	20
					Макароны отварные с маслом сливочным	120					
					Напиток из шиповника	180					
					Хлеб пшеничный	20					
					Хлеб ржаной	40					

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: понедельник

Сезон: Весна

1-ая неделя 1-ый день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,06	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5	6,17	8,08	25,72	200,28	0,08	1,72	46,4		166,31	139,19	22,61	0,41
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		400	12,85	16,91	43,56	377,83	0,13	1,75	166,4		232,4	235,96	37,25	2,05
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Завтрак 2		200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Обед														
82	Суп картофельный с вермишелью, цыплятами и укропом.	8/150/1	4,01	3,24	13,78	100,32	0,07	6,23	5,52		22,19	52,62	18,34	0,78
291,49	Плов из птицы, огурец консервированный	200	11,1	13,81	37,34	318,05	0,08	2,96	16,38		26,55	149,75	40,87	1,31
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		599	19,64	18,09	98,68	636,16	0,24	9,55	22,3		115,37	292,43	88,04	4,99
Полдник														
280,07	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
394,04	Чай с молоком .	150	2,71	2,95	10,33	78,71	0,04	1,22	18,4		114,89	84,45	14,5	0,27
Итого за Полдник		200	5,59	19,25	33,93	331,39	0,09	1,22	18,4		122,44	109,26	19,23	0,63
Ужин														
268	Суфле рыбное с маслом	80/5	13,16	11,45	5,19	176,45	0,06	0,26	70,59		56,74	169,24	31,27	0,77
312,37	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек	150	3,35	4,25	17,94	123,41	0,14	6,5	22,32		40,55	84,75	28,57	1,02
382,05	Кисель из сока натурального.	180	0,17	0,11	29,31	118,91	0,01	1,08			20,84	13,41	6,2	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		435	18,52	16,37	64,44	479,24	0,23	7,84	92,91		122,13	280,4	68,84	2,27
Итого за день			62,4	75,62	249,01	1926,42	0,73	20,96	340,01		840,34	102,05	241,36	10,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: вторник

Сезон: Весна

Возраст: от 2 до 3 лет

1-ая неделя 2-ой день

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32
93	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150	5,57	5,92	16,39	141,12	0,07	0,98	36		171,45	139,31	20,83	0,35
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
Итого за Завтрак		365	9,84	12,82	35,42	296,42	0,1	9,54	77		188,3	217,43	33,35	0,98
Завтрак 2														
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Завтрак 2		200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Обед														
33,02	Салат из свёклы отварной	50	0,71	3,04	3,97	46,08	0,01	3,88			17,05	19,46	9,92	0,65
99,35	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом	15/150/5/1	3,02	3,63	6,87	72,23	0,05	6,64	5		30,52	50,61	17,41	0,77
305,12	Котлеты куриные с томатным соусом	70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
126,03	Картофель в молоке..	150	3,33	5,07	18,18	132	0,11	11,07	28,6		61,13	87,79	23,93	0,77
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		681	17,81	20,23	81,87	581,18	0,3	24,61	54,52		151,2	276,75	87,59	4,97
Полдник														
722	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
400	Кипяченое молоко	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,44	20,72	38,79	371,4	0,11	1,95	30,18		188,72	171,56	27,84	0,78
Ужин														
230,16	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150	20,99	11,25	28,52	299,29	0,07	0,41	82,6		172,51	234,78	26,84	0,69
393,06	Чай с сахаром и лимоном	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
338	Яблоки свежие (нарезка)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	17,33	0,05		24	16,5	13,5	3,3
Итого за Ужин		503,5	23,52	12,43	62,53	456,14	0,14	19,17	82,65		211,91	267,27	46,62	4,47
Итого за день			59,21	66,6	251,21	1841,54	0,69	59,27	244,35		780,13	957,01	213,4	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: среда

Сезон: Весна

1 неделя 3 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32
54	Икра морковная	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		365	18,3	25,15	27,75	410,55	0,16	5,39	285,5		219,93	367,59	52,15	3,13
Завтрак 2														
338,05	Банан .	150	2,25	0,75	31,5	141,75	0,06	15			12	42	63	0,9
Итого за Завтрак 2		150	2,25	0,75	31,5	141,75	0,06	15			12	42	63	0,9
Обед														
57,33	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, укропом.	15/150/5/1	6,44	4,54	8,48	100,54	0,04	7,01	5,04		32,14	66,14	19,74	1,24
287	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51
321,13	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	180	2,86	4,55	12,88	103,91	0,1	0,89	18,21		39,07	67,28	23,91	0,81
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		701	23,46	19,01	87,74	615,96	0,3	8,88	31,17		127,29	329,82	89,02	5,91
Полдник														
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72
385	Молоко кипяченое.	150	4,26	4,7	6,91	86,98	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,88	6,92	43,68	268,52	0,13	2,07	36,3		192,47	166,26	27,59	0,87
Ужин														
247	Рыба тушеная с овощами	60/60	11,55	6,03	3,35	113,87	0,08	1,86	7,42		33,68	176,41	34,93	0,68
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		450	16,57	10,79	54,14	380,02	0,12	1,89	31,02		53,49	245,69	59,85	1,65
Итого за день			68,46	62,62	244,81	1816,8	0,77	33,23	383,99		605,18	151,36	291,61	12,46

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: четверг

Сезон: Весна

Возраст: от 2 до 3 лет

1 неделя 4 день

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,06	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25
185	Каша ячневая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,64	8,09	28,69	214,13	0,12	1,66	45,5		179,94	216,68	32,59	0,71
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		360	11,85	16,17	54,75	411,93	0,19	3,09	87,5		321,94	343,28	55,21	1,4
Завтрак 2														
338	Яблоко (свежее)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
80,19	Суп картофельный с пшеном с рыбой с укропом.	15/150/1	4,78	2,8	12,11	92,76	0,09	5,79	5,52		22,31	67,11	21,42	0,69
259,81	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230	11,61	11,29	22,6	238,45	0,16	5	17,34		34,52	166,96	46,83	2,06
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		636	20,92	15,13	82,27	549	0,34	11,15	23,26		123,46	324,13	97,08	5,65
Полдник														
615	Запеканка " Лакомка "	70	12,16	8,3	14,48	181,26	0,04	0,14	57,68		90,2	136,07	13,66	0,52
797,1	Напиток клюквенный школьный ..	150	0,04	0,01	11,44	46,01		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08
Итого за Полдник		220	12,2	8,31	25,92	227,27	0,04	1,22	57,68		98,33	136,86	16,25	0,6
Ужин														
568,11	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	75	10,29	6,15	4,3	113,71	0,13	1	22,11		19,58	112,68	16,17	2,69
336	Капуста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		425	15,16	11,58	37,8	316,13	0,19	26,54	22,18		120,22	185,07	50,96	4,32
Итого за день			60,93	51,99	220,34	1593,13	0,82	56	190,62		695,95	1011,34	237,5	16,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: пятница

Сезон: Весна

Возраст: от 2 до 3 лет

1 неделя 5 день

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,05	Бутерброд с сыром	10/30	4,88	3,53	15,42	112,97	0,04	0,07	21		5,8	79,5	9,4	0,43
175	Каша Дружба жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,15	8,24	27,8	209,96	0,11	1,63	45		158,38	165,58	35,66	0,69
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		375	13,76	14,73	54,75	406,61	0,19	2,93	84,4		280,42	330,35	60,18	1,48
Завтрак 2														
401	Питьевой йогурт	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15
Итого за Завтрак 2		150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15
Обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом	15/150/5/1	3,25	3,59	5,73	68,22	0,04	11,62	5,01		36,64	50,05	17,59	0,8
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95
313,44	Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно.	170	4,38	4,37	19,9	136,45	0,05	4,2	18,2		29,79	108,74	70,06	2,61
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		701	24,13	19,11	95,9	652,17	0,26	21,82	76,88		144,38	375,36	140	7,94
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
385	Молоко кипяченое.	150	4,26	4,7	6,91	86,98	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,89	12,58	37,21	293,62	0,14	1,95	32,5		189,43	166,34	26,73	0,62
Ужин														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
282	Оладьи из печени с маслом	75/5	13,4	15,28	8,79	226,28	0,2	6,19	6182		14,59	210,18	13,49	4,35
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		460	20,83	24,12	60,17	541,16	76,77	9,72	6660,2		64,29	275,73	36,69	5,88
Итого за день			74,11	75,34	253,28	1987,76	77,42	37,32	883,98		861,52	291,78	286,1	16,07

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: понедельник

Сезон: Весна

2 неделя 6 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,06	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,47	9,07	23,65	202,11	0,14	1,63	45		165,44	189,26	47,3	1
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		400	19,08	24,31	53,75	510,11	0,27	4,1	203		450,06	467,66	89	2,89
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15
Итого за Завтрак 2		150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15
Обед														
81,12	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом.	150/1	4,01	1,74	12,95	83,62	0,12	3,89			22,88	53,02	21,48	1,25
305,12	Котлеты куриные с томатным соусом	70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
313,39	Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	150	4,18	3,84	28,98	167,2	0,03	0,96	18,2		32,69	139,19	19,73	0,76
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		611	19,04	14,19	101,37	609,53	0,29	9,13	39,12		97,85	310,56	76,72	5,26
Полдник														
280,04	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
393,06	Чай с сахаром и лимоном	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
Итого за Полдник		225,5	2,51	13,71	27,15	242,03		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
Ужин														
1 415	Ёжики Морские из рыбы со сметанным соусом	90	6,29	4,79	7,05	96,47	0,04	0,26	21,06		29,46	81,37	18,48	0,43
312,23	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01
382,05	Кисель из сока натурального.	180	0,17	0,11	29,31	118,91	0,01	1,08			20,84	13,41	6,2	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		440	11,19	9,73	61,11	376,84	0,19	6,83	43,56		96,33	184,99	54,66	1,92
Итого за день			56,17	66,74	249,38	1823,11	0,8	22,54	315,68		335,64	1108,7	244,86	10,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: вторник

Сезон: Весна

2 неделя 7 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32
237	Запеканка из творога со сметаной	120/20	21,56	17,73	21,33	331,13	0,07	0,37	113,37		196,52	264,37	27,27	0,82
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
Итого за Завтрак		355	25,83	24,63	40,36	486,43	0,1	8,93	154,37		213,37	342,49	39,79	1,45
Завтрак 2														
338,16	Яблоко свежее (нарезка)	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	9,8			22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак 2		140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	9,8			22,4	15,4	12,6	3,08
Обед														
582	Суп полевой с мясом и зеленью	16/150/1	4,47	4,55	12,47	108,71	0,07	5,77	10		24,21	61,97	19,41	0,88
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95
344	Рагу из овощей.	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		657	23,03	17,23	80,73	570,18	0,27	18,75	63,72		155,47	331,66	90,95	6,73
Полдник														
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
385	Молоко кипяченое.	150	4,26	4,7	6,91	86,98	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,69	18,95	40,84	364,67	0,11	1,95	105,01		191,62	170,55	25,86	0,64
Ужин														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
255,07	Печень по-строгановски с соусом	70	8,19	5,01	5,92	101,53	0,11	1,76	258,45		15,95	155,96	9,35	3,2
314	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	120	3,66	4,01	16,5	116,73	0,09		16,8		14,68	87,84	58,79	1,97
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		440	17,37	16,99	49,8	421,66	76,76	6,49	753,65		171,37	360,57	93,56	6,1
Итого за день			74,48	78,36	225,45	1905,1	77,28	45,92	1076,75		754,23	220,62	262,76	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: среда

Сезон: Весна

2 неделя 8 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,06	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
93	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150	5,57	5,92	16,39	141,12	0,07	0,98	36		171,45	139,31	20,83	0,35
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		395	18,18	21,16	46,49	449,12	0,2	3,45	194		456,07	417,71	62,53	2,24
Завтрак 2														
341	Апельсины свежие.	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Итого за Завтрак 2		200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Обед														
85,12	Суп картофельный с клецками, мясом и зеленью.	15/150/1	3,74	3,92	9,21	87,08	0,05	4,54	6,87		24,27	52,98	15,92	0,77
599,03	Колобки куриные с томатным соусом.	70	5,12	6,88	7,68	113,12	0,03	0,83	17,34		12,82	36,48	10,21	0,59
312,4	Картофельное пюре с маслом, зеленый горошек	230	5,32	6	20,43	157	0,22	11,22	31,29		61,88	131,26	44,25	1,57
646,04	Сок фруктовый.	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,6			36	21,6	16,2	0,72
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		706	19,2	18,2	97,24	629,63	0,43	20,19	55,9		152,97	318,52	108,18	5,43
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
385	Молоко кипяченое.	150	4,26	4,7	6,91	86,98	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,89	12,58	37,21	293,62	0,14	1,95	32,5		189,43	166,34	26,73	0,62
Ужин														
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
336	Капуста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		435	10,63	16,48	37,08	339,23	0,11	34,4	7,31		120,52	138,45	45,88	2,54
Итого за день			57,7	68,82	234,22	1787,2	0,96	179,99	289,71		986,99	1087,02	269,32	11,43

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: четверг

Сезон: Весна

2 неделя 9 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,06	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25
185	Каша пшениная жидкая на цельном молоке с маслом	150/5	7,04	8,64	28,94	221,68	0,16	1,64	45,2		162,57	183	42,09	0,97
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		360	11,31	15,81	50,82	390,81	0,22	2,87	83,6		283,81	282,77	59,81	1,58
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
57,33	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, укропом.	15/150/5/1	6,44	4,54	8,48	100,54	0,04	7,01	5,04		32,14	66,14	19,74	1,24
302,28	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230	9,49	6,53	20,2	177,53	0,12	10,84	24,08		51,74	122,3	40,75	1,74
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		641	20,45	12,13	74,16	487,68	0,25	20,19	29,52		115,37	269,14	87,7	5,14
Полдник														
013,01	Булочка "Плетенка".	50	4,09	4,64	29,24	175,08	0,12	0,19	13,21		27,62	46,8	7,33	0,52
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		250	4,69	5,04	61,84	311,48	0,16	4,19	13,21		67,62	70,8	25,33	1,32
Ужин														
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
249	Рыба запеченная в омлете	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,22	0,62	163,4		63,61	261,62	33,38	1,71
393,06	Чай с сахаром и лимоном	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		413,5	31,83	19,12	28,43	413,18	0,26	4,25	163,51		95,13	305,16	56,03	2,61
Итого за день			70,98	54,6	226,05	1679,65	0,92	32,4	309,84		682,93	1021,87	243,87	10,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: пятница

Сезон: Весна

2 неделя 10 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32
240,06	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20	17,69	13,87	19,02	271,7	0,07	1,93	119,08		213,47	261,74	29,8	1,52
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		365	21,92	20,76	36,57	420,83	0,1	2,03	160,08		229,44	338,71	41,26	2,11
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Итого за Завтрак 2		180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Обед														
75	Икра из свеклы	50	0,92	3,85	5,27	59,41	0,02	5,75	0,1		20,8	24,49	11,74	0,73
76,21	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом	15/150/5/1	4,81	3,91	12,45	104,23	0,06	5,01	5		22,42	66,08	19,47	0,95
287	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51
205	Макароны отварные с маслом сливочным.	120	4,42	3,5	23,57	147,03	0,04		16,8		13,39	29,19	8,82	0,64
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		691	24,53	21,41	101,36	699,89	0,26	11,92	29,82		108,96	296	80,87	6,18
Полдник														
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
400	Молоко кипяченое.	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	11,32	10,04	45,04	315,8	0,51	2,94	55,2		289,91	245,75	38,59	0,9
Ужин														
152	Капуста белокочанная запеченная в яйце	220	8,02	9,01	21,92	200,85	0,06	25,3	122,2		108,35	126,18	32,93	1,84
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		440	10,05	9,69	66,49	393,44	0,09	26,5	122,2		135,51	154,08	42,62	2,35
Итого за день			73,04	66,4	257,02	1921,58	1	43,93	403,3		987,02	200,14	228,54	11,72

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	62,4	75,62	249,01	1926,42
1 неделя 2 день	59,21	66,6	251,21	1841,54
1 неделя 3 день	68,46	62,62	244,81	1816,8
1 неделя 4 день	60,93	51,99	220,34	1593,13
1 неделя 5 день	74,11	75,34	253,28	1987,76
2 неделя 6 день	56,17	66,74	259,38	1823,11
2 неделя 7 день	74,48	78,36	225,45	1905,1
2 неделя 8 день	57,7	68,82	234,22	1787,2
2 неделя 9 день	70,98	54,6	226,05	1679,65
2 неделя 10 день	73,04	66,4	257,02	1921,58
Итого за 10 дней	657,48	667,09	2420,77	18282,29
Среднее значение	65,7	66,7	242	1828,23
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	42	47	203	1400
Отклонения от нормы(в%)				

Дни смены/ приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (до 3 лет)											
	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	377,83	20	101,8	5	636,16	33	331,39	17	479,24	25	1926,42	100
2 день	96,42	16	136,4	7	581,18	32	371,4	20	456,14	25	1841,54	100
3 день	410,55	22	141,75	8	515,96	34	268,52	15	380,02	21	1816,8	100
4 день	411,93	25	88,8	6	549	35	227,27	14	316,13	20	1593,13	100
5 день	406,61	20	94,2	5	652,17	33	293,62	15	541,16	27	1987,76	100
6 день	515,11	27	84,6	5	609,53	33	242,03	13	375,84	22	1823,11	100
7 день	486,43	26	52,16	3	570,18	30	364,67	19	421,66	22	1905,1	100
8 день	449,12	25	75,6	4	629,63	35	293,62	16	339,23	20	1787,2	100
9 день	390,81	23	76,5	5	487,68	29	311,48	18	413,18	25	1679,65	100
10 день	420,83	22	91,62	5	699,89	36	315,8	16	393,44	21	1921,58	100
Итого за 10 дней		226		53		330		163		228		
Среднее значение		22,6		5,3		33		16,3		22,8		100
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		15		25		100